



## *Памятка для родителей «Как правильно загорать с детьми»*

С наступлением лета всем хочется больше времени проводить на свежем воздухе, позагорать.

Загар, то защитная реакция кожи человека на воздействие ярких солнечных лучей. А детская кожа очень тонкая и нежная, поэтому прямое попадание на нее солнечных лучей опасно. В сильную жару детям можно находиться только в тени. И чем младше ребенок, тем меньше времени ему можно находиться на солнце.

- 1.** Тщательно подбирайте место для отдыха. Располагайтесь в тени.
- 2.** Загорать можно только до 11 часов утра и после 17 часов вечера, причем начинать нужно с 5-10 минут.
- 3.** Помните: находиться на солнце можно только в головных уборах.
- 4.** Одевайте своего непоседу в легкую одежду из натуральных тканей. А если Вы собираетесь купаться – приготовьте сухую сменную одежду.
- 5.** На незащищенную одеждой кожу ребенка наносите специальные солнцезащитные детские средства. Для малышей такие средства обычно выпускаются с высоким уровнем защиты – не меньше 60. Причем, обратите внимание, что чем светлее кожа у ребенка, тем выше должна быть степень защиты средства.
- 6.** В жаркое время года стоит больше кушать продуктов, которые содержат бета-каротин, таких как абрикосы, морковь, шпинат. Он хорошо укрепляет организм и защищает от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей на кожу.
- 7.** Пребывание на солнце сильно обезвоживает организм, поэтому нужно часто давать ребёнку пить.
- 8.** Если ребенок усидчив, а вы собираетесь на отдых к водоёму, захватите с собой пляжный зонт. Так вы сможете искусственно ему создать тень.
- 9.** После солнечных ванн обязательно ребёнку необходимо принять душ.

*Желаем Вам, чтобы это лето запомнилось яркими солнечными днями, хорошим настроением, отличным отдыхом и только позитивными эмоциями!*